



Empezamos el plan de entrenamiento para el **I UTT – ULTRA TRAIL DE TUEJAR**, que se celebrara el **31 de marzo de 2019** con tres carreras, en tres distancias:

- **50K + 2.200m**
- **21K + 1.100m**
- **12K + 490m**

El plan serán 13 semanas completas, a empezar el 1 de enero de 2019 y sirve para los **50K, 21K y 12K**. Dependiendo del nivel, se puede coger un plan, más o menos exigente, para hacer más o menos el tiempo que tengamos previsto.

Se podrán consultar dudas sobre el plan, material de la carrera, recorrido y todo lo que necesitéis en el grupo de facebook de la carrera:

GRUPO FACEBOOK

<https://www.facebook.com/groups/2268901230012815/>

Algunas consideraciones del plan serian:

- Es un plan general, pero bastante completo, para poder conseguir los objetivos que os propongáis.
- Es recomendable realizarse una prueba de esfuerzo o reconocimiento médico, para comprobar que estamos en buenas condiciones y sin problemas físicos a la hora de seguir un plan de entrenamiento.
- Los ritmos irán siempre en función de nuestras marcas de asfalto o por pulsaciones. En la parte final tendremos una tabla orientativa, para poder ver nuestras zonas de entrenamiento en función de nuestras pulsaciones máximas.
- Para explicaciones sobre el plan de entrenamiento y dudas, unirse al grupo de facebook.

Saludos

Juan Maria Jimenez

MEDIA KM	50K	21K	12K
06:36	5:30	2:18	1:19
07:48	6:30	2:43	1:33
09:00	7:30	3:09	1:48

## PLAN NIVEL II

5-6 DIAS ENTRENAMIENTO  
6-9 HORAS/SEMANA



TUEJAR	FECHA		CALENTAMIENTO	ENTRENAMIENTO	ENFRIAMIENTO	PULSO	RITMO	TIEMPO SESION	OBSERVACIONES	TIEMPO TOTAL SEMANA
	9	08-10-18	Lunes	10min	Gimnasio piernas	10min			1:20	
09-10-18		Martes	20min	8x300 Rc 1 min	10min	Z4-Z5	Rapidos	1:00	Rc Parado	
10-10-18		Miércoles		400m Trail en 10km		Z2		1:10	Suave	
11-10-18		Jueves	20min	30 min	10min	Z3-Z4	De 21km	1:10	Ritmo vivo	
12-10-18		Viernes								
13-10-18		Sábado	20min	10x2 min Rc 1 min	10min	Z2-Z3-Z4		1:15	2 Subidas de 500m Z3-Z4	
14-10-18		Domingo		750m Trail en 16km		Z2		2:05	Suave	
8	15-10-18	Lunes	10min	Gimnasio piernas	10min			1:20		8:30
	16-10-18	Martes	20min	9x300 Rc 1 min	10min	Z4-Z5		1:00	Rc Parado	
	17-10-18	Miércoles		400m Trail en 12km		Z2		1:15	Suave	
	18-10-18	Jueves	20min	2x20 min Rc 2 min	10min	Z4	De 10km	1:10	Rc Trote	
	19-10-18	Viernes								
	20-10-18	Sábado		500m Trail en 10km		Z2-Z3-Z4		1:15	2 Subidas de 600m Z3-Z4	
	21-10-18	Domingo		900m Trail en 22km		Z2		2:30	Suave	
7	22-10-18	Lunes	10min	Gimnasio piernas	10min			1:20		8:50
	23-10-18	Martes	20min	7x400 Rc 1 min	10min	Z4-Z5		1:00	Rc Parado	
	24-10-18	Miércoles		400m Trail en 10km		Z2		1:10	Suave	
	25-10-18	Jueves	20min	2x15 min Rc 3 min	10min	Z4	De 10km	1:10	Rc Trote	
	26-10-18	Viernes								
	27-10-18	Sábado		450m Trail en 16km		Z2-Z3-Z4		1:40	4 Subidas de 600m Z3-Z4	
	28-10-18	Domingo		1,000m Trail en 20km		Z2		2:30	Suave	
6	29-10-18	Lunes	10min	Gimnasio piernas	10min			1:20		8:50
	30-10-18	Martes	20min	8x400 Rc 1 min	10min	Z4-Z5		1:00	Rc Parado	
	31-10-18	Miércoles		400m Trail en 13km		Z2		1:05	Suave	
	01-11-18	Jueves	20min	3x15 min Rc 3 min	10min	Z4	De 10km	1:20	Rc Trote	
	02-11-18	Viernes								
	03-11-18	Sábado		500m Trail en 12km		Z2-Z3-Z4		1:20	6 Subidas de 400m Z3-Z4	
	04-11-18	Domingo		1,100m Trail en 22km		Z2		2:45	Suave	
5	05-11-18	Lunes	10min	Gimnasio piernas	10min			1:20		9:15
	06-11-18	Martes	20min	8x400 Rc 1 min	10min	Z4-Z5		1:00	Rc Parado	
	07-11-18	Miércoles		450m Trail en 12km		Z2		1:10	Suave	
	08-11-18	Jueves	10min	Gimnasio piernas	10min			1:30	Rc Trote	
	09-11-18	Viernes								
	10-11-18	Sábado		550m Trail en 16km		Z2-Z3-Z4		1:40	6 Subidas de 300m Z3-Z4	
	11-11-18	Domingo		1,000m Trail en 20km		Z2		2:35	Suave	

# TABLA ORIENTATIVA DE PULSACIONES



## PULSACIONES MAXIMAS

ZONA	160		170		180		190	
ZONA 1 55% a 65%	111	122	116	128	122	135	127	141
ZONA 2 65% a 75%	122	133	128	140	135	148	141	155
ZONA 3 75% a 85%	133	144	140	152	148	161	155	169
ZONA 4 85% a 95%	144	155	152	164	161	174	169	183
ZONA 5 95% a 100%	155	160	164	170	174	180	183	190

ULTRA TRAIL TUEJAR